

TM

SOLUSI

PANDUAN
HIDUP
BERSYARIAT

2012 | PP 15048/05/2012 (029644) |

• MOTIVASI • FARDU AIN •

ISU No. **41**

TUTUP AURAT SUPAYA SELAMAT

Allah s.w.t. mengharamkan wanita mendedahkan kecantikan zahimya, bukan bertujuan menyekat kebebasan wanita, tetapi kerana Allah menyayangi wanita. Tidak ada wanita yang akan teraniaya dan menderita kerana hukum menutup aurat. Sebaliknya, dengan mendedahkan aurat mereka telah menzalimi diri mereka dan merosakkan orang lain.

110 Ramai Wanita Menghuni Neraka?

96 Komitedkah Aku dalam Mendalami Islam?

68 Riba, Umpama Dirasuk Syaitan

25 Aib Orang Diselindung, Aib Sendiri Disorok

ISSN 1985-5400



9 771985 540003

41



RM 10.00 (SEM)
RM 12.00 (S/S)
SGD 7.50
BND 7.50
USD 10.00
EUR 8.00
IDR 35,000.00
AUD 7.50

TELAGA BIRU SDN. BHD.



AUDIT BUREAU OF CIRCULATIONS
(Incorporated in Malaysia)

Membentuk Kesihatan Anak

Melalui Gaya Hidup Rasulullah s.a.w.

Islam sangat memeningkan kesihatan umatnya secara umum dan kesihatan anak-anak secara khususnya. Selain itu juga, Islam menganjurkan agar mencegah sesuatu penyakit sebelum ia menyerang seseorang.

Tetapi sekiranya seseorang itu telah pun dijangkiti penyakit, maka dia perlulah segera mendapatkan rawatan dan seterusnya berdoa kepada Allah s.w.t. Oleh sebab itu, kedatangan Nabi s.a.w. bukan sekadar membawa mesej aqidah dan akhlak, tetapi Baginda juga menyeru umatnya agar sentiasa menjaga kebersihan dan kesihatan.

Terdapat pelbagai cara untuk menjaga kesihatan dan mencegah daripada pelbagai penyakit berbahaya. *I-PoDS* kali ini menerangkan asas-asas yang diajarkan oleh Rasulullah s.a.w. dalam menjaga kesihatan.

Asas Pertama: Renang, Memanah, Berkuda dan Berlari

Seorang anak mempunyai hak untuk belajar berenang, memanah, berkuda dan

berlumba lari. Perkara ini telah diwasiatkan oleh Sayidina Umar al-Khattab yang menyeru agar anak-anak diajar berenang, memanah dan berkuda. Bahkan Rasulullah s.a.w. sendiri pernah berlumba lari dengan anak-anak kecil bagi membiasakan mereka dengan aktiviti kecergasan fizikal.

Secara saintifiknya, tidak dapat dinafikan lagi bahawa aktiviti-aktiviti tersebut dapat menjadikan tubuh dan mental anak-anak kecil lebih kuat dan sihat. Ketahanan tubuh dan minda akan menjadikan mereka "kebal" daripada sebarang penyakit kecil atau berbahaya. Walaupun begitu harus diingatkan bahawa kadangkala Allah s.w.t. menguji kita dengan sesuatu penyakit untuk menjadikan kita lebih kuat dari sudut mental dan spiritual.

Asas Kedua: Bersugi (Membersihkan Gigi)

Rasulullah s.a.w. amat mementingkan kebersihan gigi sepertimana sabda Baginda s.a.w. yang bermaksud: "Sekiranya tidak membebaskan umatku, nescaya aku perintahkan mereka untuk bersugi setiap kali melakukan solat." (*Muttafaq 'alaih*)

Apabila anak-anak menjadikan bersugi ini sebagai rutin harian, maka mereka akan terhindar daripada karies.

Asas Ketiga: Memotong Kuku

Memotong kuku merupakan salah satu daripada "lima fitrah" kebersihan

yang dianjurkan dan dilakukan oleh Nabi s.a.w. Ini berdasarkan hadis berikut: "Fitrah itu ada lima; *berkhitan* (khatan), mencukur bulu kemaluan, menggunting misai, memotong kuku dan mencabut bulu ketiak." (Riwayat al-Bukhari no. 5891)

Seseorang anak yang membiasakan diri memotong kuku akan terhindar daripada kotoran melekat pada kuku mereka ketika bermain tanah, pasir atau benda-benda kotor. Cara ini akan menghindarkan anak-anak kecil daripada mendapat pelbagai penyakit kerana mereka kebiasaannya suka memasukkan jari ke dalam mulut.

Asas Keempat: Makan dan Minum Mengikut Sunnah Nabi

Rasulullah s.a.w. menganjurkan ibu bapa agar mengajar anak-anak beretika ketika berada di meja makan. Disiplin sebelum, ketika dan selepas makan perlu diterapkan kepada anak-anak agar mereka menjadi insan yang sentiasa mengikut peraturan. [Rujuk jadual di sebelah]



Mohd Azrul Azlen Abd Hamid

Lulusan Ijazah Sarjana Muda di Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) dan Ijazah Sarjana (MA) dalam bahasa Arab juga di UIAM, dan menyambung pengajian peringkat Ph.D di Universiti Malaya. Kini sebagai pensyarah di UIAM. Berpengalaman dalam bidang motivasi dan kepimpinan dan aktif dalam penerbitan buku. Boleh dihubungi di: mohdazrulazlan@gmail.com.

Disiplin Makan

A. Sederhana dan tidak gelojoh

Baginda mengajar kita agar:

- Mengambil beberapa suapan kecil dan tidak gelojoh memasukkan makanan ke dalam mulut.
- Makanan dikunyah dengan baik sebelum ditelan.

Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud: "Tidak ada bekas yang lebih buruk dipenuhi oleh manusia selain daripada perutnya. Cukuplah bagi manusia beberapa suapan kecil yang mampu menegakkan tulang belakangnya. Apabila menjadi suatu keharusan, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas." (Riwayat Ibn Hibban, Ibn Majah dan al-Hakim)

B. Mengutip sisa makanan

Setiap makanan yang dimakan ialah rezeki kurniaan Allah s.w.t. Oleh yang demikian, Rasulullah s.a.w. menganjurkan umatnya agar makan dengan cermat dan mengutip makanan yang terjatuh di luar pinggan (sekiranya masih elok dan boleh dibersihkan) menerusi sabdanya yang bermaksud: "Apabila salah seorang daripada kamu makan, kemudian suapannya jatuh dari tangannya, hendaklah dia membersihkan apa yang kotor daripadanya lalu memakannya, dan janganlah dia membiarkannya untuk (dimakan) syaitan." (Silsilah al-Ahadith al-Sahihah no. 1404)

Tahukah Anda

"Apabila kita menghembuskan nafas pada minuman, kita akan mengeluarkan CO₂ iaitu karbon dioksida, yang apabila bercampur dengan air H₂O, akan menjadi H₂CO₃, iaitu sama dengan cuka, menyebabkan minuman itu berasid."

Asas Kelima: Tidur yang Berkualiti

Selain makan dan minum, tidur juga salah satu aspek yang perlu dititikberatkan bagi mengekalkan kesihatan.

a) Berwuduk sebelum tidur dan tidur di atas bahu sebelah kanan

Daripada al-Bara' bin Azib r.a., beliau berkata: "Rasulullah s.a.w. bersabda kepadaku: 'Apabila engkau mendatangi tempat tidurmu, maka berwuduklah sebagaimana engkau wuduk untuk solat.

Disiplin Minum

A. Minum dengan tiga kali nafas

■ Rasulullah s.a.w. minum dengan tiga kali nafas iaitu bernafas di luar gelas dan melarang bernafas di dalam gelas. Selain itu juga Baginda s.a.w. meneguk minuman dengan lembut, secara perlahan-lahan dan tidak bergopoh-gapah.

■ Diriwayatkan bahawa Nabi s.a.w. apabila minum, Baginda bernafas tiga kali dan Baginda bersabda yang bermaksud: "Itu lebih enak, lebih nikmat dan lebih sihat." (Riwayat Abu Daud)

■ Hikmah di sebalik minum dengan tiga kali nafas ialah ia lebih cepat menghilangkan dahaga dan menyihatkan perut. Baginda berpesan agar tidak minum dengan tergesa-gesa (minum dengan satu nafas) kerana ia boleh menyebabkan sakit dada.

B. Tidak menghembuskan nafas ke dalam gelas

Anak-anak juga harus dididik agar tidak bernafas di dalam gelas ketika minum. Ini kerana Baginda telah melarang bernafas dan meniup ke dalam gelas atau bekas minuman. Abu Qatadah meriwayatkan: "Sesungguhnya Nabi s.a.w. melarang bernafas di dalam bekas." (*Muttafaq 'alaih*)

B. Tidak minum berdiri

Rasulullah s.a.w. selalu duduk ketika minum kecuali ketika Baginda meminum air zamzam. Jadi, minum air zamzam secara berdiri dan menghadap kiblat adalah sunnah.

Diriwayatkan daripada Abu Hurairah bahawa Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud: "Jangan sekali-kali kamu minum sambil berdiri. Sesiapa yang lupa hendaklah dia muntahkan."

Kemudian tidurlah diatas bahu sebelah kanan." (Riwayat al-Bukhari)

b) Membaca zikir sebelum tidur

Rasulullah menganjurkan kepada kita agar berzikir sebelum tidur. Antara bacaan yang diajar oleh Baginda ialah tasbih (33 kali), tahmid (33 kali) dan takbir (33 kali). (*Muttafaq 'alaih*)

c) Membaca doa

Sebelum tidur, Rasulullah s.a.w. berpesan agar membaca doa. Abu Huzaifah r.a. berkata: "Nabi s.a.w. apabila naik ke tempat tidurnya pada waktu malam, Baginda meletakkan tangan Baginda di bawah pipi Baginda kemudian membaca: 'Dengan nama-Mu ya Allah, aku mati dan hidup.' Dan apabila bangun, Baginda membaca: 'Segala puji bagi Allah yang

menghidupkan kami selepas mematikan kami dan kepadanya kami kembali.'" (Riwayat al-Bukhari)

d) Tidur setelah solat Isyak dan bangun awal pagi untuk solat Subuh

Apabila seorang anak membiasakan diri menunaikan solat Subuh awal waktu, maka dia akan terbiasa bangun awal pagi. Oleh sebab itu, galakkan anak-anak tidur awal agar dia boleh bangun awal keesokan paginya.

Ibn Abbas r.a. berkata: "Ketika Rasulullah s.a.w. hendak menunaikan solat pada tengah malam, Umar r.a. mengikutnya dan berkata: 'Adakah engkau hendak melakukan solat, ya Rasulullah? Sesungguhnya wanita dan anak-anak masih tertidur.' Kemudian Baginda keluar sambil menganggukkan kepalanya sambil berkata: 'Sekiranya tidak memberatkan umatku, nescaya aku perintahkan mereka melakukan solat pada waktu ini (awal pagi).'" (*Muttafaq 'alaih*)

Sebenarnya banyak kelebihan bagi kesihatan yang diperoleh apabila bangun pada waktu pagi. Udara pada waktu Subuh akan memberi manfaat kepada sel-sel tubuh manusia yang membolehkan tubuh melawan pelbagai penyakit berbahaya (tubuh seseorang akan menjadi "kebal" terhadap penyakit).

Selain itu juga, Allah s.w.t. akan memberikan limpahan rezeki kepada hambahambanya yang bangun awal pagi untuk menunaikan solat Subuh. Ibn Abbas ketika melihat anaknya masih tidur pada waktu subuh mengejutkan anaknya: "Bangun! Adakah kamu ingin terus tidur ketika rezeki diagih-agihkan." (Ibn al-Qayyim, *Zad al-Ma'ad*, jil. 3, hlm. 169)

Asas Keenam: Menjauhkan Anak daripada Penyakit Menular

Rasulullah s.a.w. telah meletakkan satu kaedah umum untuk umatnya sama ada yang kecil, muda, dewasa atau tua. Kaedah tersebut menjelaskan bahawa seseorang yang menderita mengalami penyakit berjangkit tidak dibenarkan berada di kawasan orang ramai berada atau berkumpul. Tujuannya adalah untuk mengelakkan penyakit tersebut berjangkit kepada orang lain.

Oleh sebab itu, ibu bapa dinasihatkan agar tidak membawa anak-anak mereka ketika mengunjungi orang yang menghidapi penyakit berjangkit.

Abu Hurairah meriwayatkan bahawa Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud: "Tidak boleh membawa orang yang mempunyai penyakit berjangkit kepada orang yang sihat." (Riwayat Ahmad, Abu Daud dan al-Nasa'i) **S**